



1. ŠOLA ZA STARŠE V ŠOLSLEM LETU 2024/25

DRUŽINSKA E-PRAVILA

V ponedeljek, 7. 10. 2024, smo v osrednjem prostoru enote Lehte poslušali zanimivo predavanje za starše predšolskih otrok **o varni in uravnoteženi uporabi digitalnih tehnologij**.

Svoje znanje in razumevanje o tej temi je z nami delil Janez Arh, diplomiran socialni delavec iz Centra pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout, kjer prav tako opažajo vedno večjo problematiko uporabe digitalnih tehnologij že pri otrocih. Povprečna starost otrok, ki se soočajo s težavami glede uporabe tehnologij, hitro upada.

Glavne poudarke predavanja si lahko preberete v nadaljevanju.

ODRASLI SMO ZGLED OTROKOM

Pomembno je, kakšen zgled dajemo otrokom, saj se učijo s posnemanjem. Kar bodo videli, da delamo mi, bodo delali tudi oni. Motivira jih, da bi počeli enako kot njihovi starši.

Zato se moramo vprašati, kakšen odnos imamo mi do digitalnih tehnologij. *Imamo na nočni omarici budilko z AA baterijami ali imamo mobilni telefon? Se zavedamo, kdaj točno so telefoni postali tako nepogrešljivi?*

Vemo, kaj je FOMO (angl. fear of missing out)? Odrasli pogosto podležemo temu učinku, ko potrebujemo telefon na vsakem koraku, da ne bi slučajno česa zamudili. → **nasvet: ozavestimo kdaj in zakaj uporabljamo telefone, zlasti vpričo otrok**

...kajti:

Kako lahko starši škodijo svojemu otroku? Če sami prekomerno uporabljajo zaslone, če s telefoni preusmerjajo pozornost otroka, s čimer ga prikrajšajo priložnosti za učenje konstruktivnega uravnavanja čustev, če dopuščajo uporabo zaslonov brez nadzora, če otroku prezgodaj omogočijo dostop do zaslonov.

Strokovni delavci v vrtcih pri otrocih opažajo, da tisti, ki prekomerno uporabljajo zaslone, v primerjavi z ostalimi vrstniki bolj zaostajajo na vseh področjih razvoja, zlasti pa jezika in govora, motorike (gibalno manj spretni), kratkotrajnejša pozornost, hitro menjavanje dejavnosti.

Kako se kaže zasvojenost otrok? Neprestano sprašujejo po zaslonih, manj so socialno spretni, v socialnih situacijah se ne počutijo prijetno, posledično pa se začnejo takim situacijam še bolj izogibati; potrebujejo vedno bolj intenzivne dražljaje, da pritegnejo njihovo pozornost, enostavne, preproste igre jim sploh ne vzbudijo zanimanja; imajo težave v govornem razvoju, komunikaciji, vzdrževanju pozornosti; težave imajo z usnavanjem in s spanjem; zaslone želijo uporabljati v vedno enakih situacijah (npr. ob hranjenju, pred spanjem). Veliko uporabljajo anglizme, posnemajo risane junake, junake iz videoigric, pogosto jim je dolgčas in edino rešitev vidijo v zaslonu.



V eni raziskavi so z magnetno resonanco spremljali možgane otrok stare do 6 let, ki so prekomerno uporabljali digitalne tehnologije. Ugotovili so, da so ti otroci imeli poškodovane določene možganske centre, nekateri celo trajno.

Zakaj pa nas digitalna tehnologija tako pritegne? MOŽGANI IN SISTEM NAGRAJEVANJA

Dopamin, hormon sreče, je pomemben del našega možganskega sistema za nagrajevanje. Sproži se, ko občutimo zadovoljstvo, ko smo srečni, ko uživamo, ko nam je prijetno. Ob uporabi zaslonov in druge digitalne tehnologije zelo hitro občutimo zadovoljstvo, da smo to dosegli pa ni bilo potrebnega veliko napora. Naši možgani se tako hitro naučijo, da je do dobrega počutja možno priti z zelo malo truda in zelo hitro. S časom se toleranca večja in enaka količina uporabe zaslonov ne sproži več toliko dopamina kot na začetku. Potrebna je večja količina, da se počutimo enako srečno in da se sprosti enaka količina hormona.

Šele pri mladostnikih pa v možganih dozori prefrontalni korteks do te mere, da se razvije center za samonadzor. Takrat lahko posamezniki začnejo načrtovati in sprejemati odločitve, vendar pri tem še pogosto prevlada center za ugodje.

Če otroka pravočasno naučimo, da se do nagrade, občutka zadovoljstva pride s čakanjem, trudom, odrekanjem itd., bo kasneje kot mladostnik veliko lažje nadziral svoje vedenje in bo pri njegovih odločitvah manj verjetno prevladala želja po takojšnjem ugodju. Tudi učinek dopamina je veliko dolgotrajnejši, torej se tudi mi počutimo bolj zadovoljne, ko nekaj dosežemo s trudom.

NACIONALNE SMERNICE o uporabi zaslonov pri otrocih:

<https://www.logout.org/assets/Datoteke/smernice-za-uporabo-zaslonov.pdf>

Otroci v starosti od 0 do 2 let potrebujejo naš očesni stik, naš glas, naš dotik (poslušanje pravlјice s telefona ali branje starša, je za otroka popolnoma drugačna izkušnja).

V starosti od 2 do 5 let lahko uporabljajo postopoma do pol ure, vendar mora biti uporaba osmišljena – za ustvarjanje, spoznavanje živali, risanke (le če smo odrasli pregledali in gledamo z otrokom - da spremljamo otrokove odzive in mu lahko pojasnimo dogajanje, odgovorimo na vprašanja, se odzivamo na njegovo čustveno stanje; stik z oddaljenimi sorodniki). **Zaslonov ne uporabljamo za kaznovanje ali nagrajevanje.**

V starosti od 6 do 9 let, največ 1 ura. Ko otrok začne razumeti pravila, lahko skupaj postavimo pravila, ki se jih držijo vsi družinski člani. V pomoč lahko uporabijo pripomoček centra Logout:

<https://www.logout.org/sl/za-druzine/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov/>

Kako lahko poskrbim za večjo varnost otroka pri uporabi digitalnih tehnologij?

Na tej točki so otroci že dovolj stari za pogovor o spletnih prevarah, goljufijah, varnosti, zlorabah, zasebnosti, spolnosti. Za zagotovitev večje varnosti otrok, naj otrok ne bo lastnik neke naprave (posledično se pri starših lahko pojavi dilema ali se otroku lahko vzame telefon, če je njegov), starši



morajo imeti vpogled v gesla, pine, kode in vedeti koga njihov otrok dodaja na družbenih omrežjih., vsekakor pa do 13 leta naj družbenih omrežij sploh ne bi uporabljali.

PRIPOROČILA O VARNI UPORABI:

- otrokova soba ni prostor za naprave, 1 dan v tednu digitalni post; spodbujanje ustvarjalne rabe, zavedanje, da uporaba naprave ni pravica, je privilegij;
- kdaj dati otroku telefon? Čim kasneje, odvisno tudi od odgovornosti otroka (kaže odgovorno ravnanje, se odzove na klic, pazi na telefon)
- zablokirati neprimerne vsebine.
- Skupaj postavljena pravila, ki naj bodo preprosta, razumljiva in vedno enaka (oz. čim manj sprememb, da jih otrok ponotranji, da oblikuje tako navado), določiti čas in prostor uporabe

Varovalni dejavniki, da do zasvojenosti ne pride: dober zgled odraslih, prisotnost odraslih ob uporabi, doslednost pri uporabi pravil in posledic kršenja pravil uporabe, omejen čas uporabe, urejen ritem spanja, gibalne aktivnosti, ustvarjalno in aktivno preživljanje prostega časa brez zaslonov, druženje z vrstniki (tega je na splošno premalo), zadolžitve za opravila, slednje prioriteta (kaj vse se mora zgoditi najprej, da lahko pridemo do privilegija uporabe zaslona), rutine.

Pri določanju primernih vsebin nam lahko pomagajo strani:

- Common sense media: <https://www.common sense media.org/>
- Entertainment software rating board: <https://www.esrb.org/>
- Pan European Game information: <https://pegi.info/>
- Nastavitve in aplikacije za starševski nadzor: digital wellbeing, family link, screen time, custodio (plačljiv), kaspersky safe kids

Srečanje smo zaključili z zanimivo debato udeležencev. Izpostavili so, da bi moralo tako predavanje slišati še več staršev. Izvedeli smo, da lahko svetovalni delavci v vrtcih in šolah opozorijo Center za socialno delo glede suma zanemarjanja vzgoje otroka, ko so starši popolnoma neodzivni na pozive svetovalnih delavcev in strokovnih delavcev vzgojno-izobraževalnega zavoda. Poudarjeno je bilo tudi, da ni vsaka uporaba zaslona slaba, če gre za osmišljeno dejavnost, ni težave. Težava je, ko se od dejavnosti za zaslone ne moremo ločiti.

Ena izmed udeleženk je še delila misel, ki jo je slišala na enem drugem predavanju, in sicer: »Ali si prijatelj z otrokom do 18. leta ali pa po 18. letu, oboje ne gre.«

Veliko drugih uporabnih vsebin pa lahko najdete tudi na spletni strani centra Logout (<https://www.logout.org/sl/>), na njihovem blogu (<https://www.logout.org/sl/blog/>) in na njihovi Facebook strani (<https://www.facebook.com/logout.si/>).



Ul. Jožeta Pahorja 1, 6210 Sežana
Telefon: +386 5 7310 220
E-pošta: vrtec.sezana@guest.arnes.si